

KAMIS, 5 JULI 2018



Mewujudkan Lansia Sehat

Oleh Veni Fatmawati



SM/dok

MENJADI tua merupakan kepastian yang dialami setiap orang. Tua berarti harus siap dengan segala koensekuensinya, dari penurunan kemampuan gerak dan fungsi hingga kemunduran dalam aspek-aspek yang lain. Kemunduran-kemunduran tersebut tentu akan berpengaruh pada kondisi kesehatan lansia.

Pada tahun 2020 jumlah lansia mengalami kenaikan sebesar 28.822.879 (11,34%). Havigurst (dalam *Ouwehand, et al. 2007*) mendefinisikan *successful aging* sebagai seseorang yang memiliki perasaan kebahagiaan dan kepuasan hidup pada masa sekarang ataupun masa lalu.

Kondisi saat ini yang dialami oleh mayoritas lansia, khususnya di DIY, adalah permasalahan fisik seperti nyeri lutut, nyeri bahu, nyeri pinggang, dan kram otot. Selain itu, karena faktor usia, juga diikuti gangguan sistem metabolisme tubuh antara lain hipertensi, diabetes melitus, asam urat, dan kolesterol. Selain gangguan fisik dan gangguan metabolisme, turut menyertai pula gangguan psikologis seperti stres, depresi, kecemasan hingga halusinasi.

Terkait dengan berbagai gangguan yang terjadi pada lansia yang diawali dari berbagai faktor seperti usia, gaya hidup hingga kebiasaan sehari-hari, hal ini menjadi akumulasi munculnya komplikasi gangguan pada mereka.

Karena itu, upaya pencegahan dan penanganan kesehatan perlu dilakukan untuk mewujudkan lansia *successful aging*.

Gaya Hidup

Menurut Fatmawati (2016), hasil penelitian di wilayah Kabupaten Bantul, faktor yang memengaruhi gangguan fisik pada lansia adalah gaya hidup. Intervensi senam intensitas rendah dan teknik latihan oleh tenaga kesehatan fisioterapi dapat mengurangi dan upaya pencegahan berbagai gangguan fisik lebih efektif.

Selain itu, upaya yang dapat dilakukan oleh lansia misalnya aktif dalam komunitas seperti posyandu lansia di sekitar wilayah setingkat RT/RW atau desa. Cek kesehatan secara rutin minimal tiga bulan sekali bisa dilakukan di puskesmas atau rumah sakit terdekat.

Berbagai kegiatan yang dapat memenuhi kebutuhan fisik lansia seperti senam, jalan sehat lansia, pemeriksaan fungsi dasar (cek tensi, nadi, pernafasan, suhu) serta terpenuhinya nutrisi atau makanan sehat dan konsultasi dengan ahli gizi.

Mengenai kebutuhan psikologis lansia perlu kiranya dirancang kegiatan untuk konseling lansia, rekreasi bagi lansia, mengadakan kegiatan yang bisa menyalurkan hobi lansia, relaksasi dan meditasi, dan terapi tertawa. Sebaiknya diperhatikan pula terpenuhinya kebutuhan sosial lansia antara lain menyediakan sarana berkomunikasi untuk mereka. Yang jelas, upaya untuk mewujudkan lansia yang sehat jiwa raga memerlukan perhatian semua pihak tak hanya lansia sendiri. (40)

—Veni Fatmawati SST Ft MFis, dosen Prodi S-1 Fisioterapi, Konsentrasi Geriatri dan Neuromuskular, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

